Achmad Rusdi al Idrus
PENGOBATAN HERBAL
Ala NABI
UNTUK PENYAKIT:
Ginjal & Lever
Jantung & Darah Tinggi
Lambung & Reumatik
Masalah Seksual
Dan puluhan penyakit lainnya
TUNTUNAN PRAKTIS
Nabi Muhammad Saw
untuk Hidup Sehat
Secara Alami

Dalam riwayat dikatakan, "Kismis dapat menguatkan jantung, menghilangkan penyakit, menghilangkan panas, dan memulihkan kesehatan jiwa."

Rasulullah saw. bersabda, "Makanlah buah tin yang segar atau kering, karena dapat menambah kekuatan seksual, mengobati bawasir, reumatik, dan rasa tak nyaman di dalam tubuh."

بسم الله الرحمن الرحيم

PENGOBATAN HERBAL

Ala NABI

Achmad Rusdi al Idrus

zahra

Pedoman Transliterasi

a	أ	‘	ع
b	ب	gh	غ
t	ت	f	ف
ts	ث	q	ق
j	ج	k	ك
h̲	ح	l	ل
kh	خ	m	م
d	د	n	ن
dz	ذ	w	و
r	ر	h	ه
z	ز	y	ي
s	س	’	ء
sy	ش	â î û	dibaca panjang
sh	ص		
dh	ض		
th	ط		
zh	ظ		

Daftar Isi

Kata Pengantar

Dalam upaya kita untuk mengetahui, memahami, serta mencontoh akhlak para nabi secara umum yang telah diutus oleh Allah SWT dan khususnya Nabi kita Muhammad saw. serta para Imam Maksum[1] dari keluarga Nabi Muhammad saw. (salam atas mereka), maka kami perlu untuk

---

[1] Maksum dapat diartikan terjaga dari segala dosa dan kesalahan; adapun yang dimaksud dengan Imam Maksum adalah: dua belas Imam dari keluarga Nabi Muhammad saw., yakni: Imam Ali bin Abi Thalib, Imam Hasan bin Ali dan Imam Husain bin Ali (cucu-cucu Rasulullah saw.), serta sembilan imam dari garis keturunan Imam Husain, yaitu Imam Ali as Sajjad, Imam Muhammad al Baqir, Imam Ja'far ash Shadiq, Imam Musa al Kazhim, Imam Ali ar Ridha, Imam Muhammad al Jawad, Imam Ali al Hadi, Imam Hasan al Askari, dan Imam Muhammad al Mahdi. [*penj.*]

menukil dari buku *Makarimul Akhlaq* yang disusun oleh Syekh Radhiyuddien Abu Nasser ath Thabarsi yang banyak memuat riwayat dari Rasulullah saw. dan para Imam Maksum tentang khasiat buah-buahan dan sayur-sayuran, hingga dengan semua itu kita dapat mengoptimalkan usaha kita untuk menjaga kesehatan yang meliputi jasmani dan rohani.

Buku ini merupakan kutipan dari buku *Makarimul Akhlaq* yang memuat 174 riwayat tentang khasiat tanaman, adapun mengenai riwayat-riwayat yang lainnya *Insyâ` Allah* akan kami terbitkan dalam edisi yang lain.

Semoga dengan risalah yang sangat sederhana ini dapat dipetik suatu manfaat yang besar demi kepentingan kita semua dalam rangka mencontoh serta menapaki segala jejak para nabi yang

mulia hingga kita mendapatkan keselamatan, kemuliaan, dan kesempurnaan di dunia dan akhirat.

Kepada semua ikhwan yang turut membantu hingga buku ini dapat diterbitkan dan teman-teman dokter yang telah melengkapi buku ini dengan catatan medis tentang tanaman yang berkhasiat obat. Untuk itu semua kita ucapkan terima kasih dan kita doakan semoga amal baik tersebut dicatat di sisi Allah sebagai amal yang saleh. Ilahi Amin.||

Siwak

Riwayat Ke-1 ...

قَالَ الْبَاقِرُ وَ الصَّادِقُ، صَلاَةُ رَكْعَتَيْنِ بِسِوَاكٍ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِيْنَ رَكْعَةً بِغَيْرِ سِوَاكٍ.

Imam Muhammad al Baqir dan Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Salat dua rakaat dengan siwak[1] lebih utama ketimbang salat tujuh puluh rakaat tanpa siwak."

[1] Siwak adalah sebutan bagi batang atau akar pohon yang digunakan untuk membersihkan gigi (menyikat gigi) atau dapat dikatakan juga sebagai sikat gigi alamiah. [*peny.*]

Riwayat Ke-2

قَالَ الصَّادِقُ، فِي السِّوَاكِ اثْنَتَا عَشْرَةَ خَصْلَةً: هُوَ مِنَ السُّنَّةِ وَ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ وَ مَجْلَاةٌ لِلْبَصَرِ وَيَرْضَى الرَّحْمنُ وَ يُبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَ يَذْهَبُ بِالْحَفْرِ وَ يَشُدُّ اللِّثَّةَ وَ يَشْتَهِي الطَّعَامَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِيْدُ فِي الْحِفْظِ وَ يُضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ وَ تَفْرَحُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Siwak itu memiliki 12 keutamaan, yaitu: 1) Merupakan sunah 2) Dapat menyucikan mulut 3) Menguatkan penglihatan 4) Merelakan ar Rahman

(Allah SWT—*peny.*) 5) Memutihkan gigi 6) Menghilangkan kotoran pada lubang gigi 7) Menguatkan gusi 8) Menambah nafsu makan 9) Menghilangkan lendir 10) Menambah hafalan 11) Melipatkan kebaikan 12) Menyenangkan malaikat."

Riwayat Ke-3

قَالَ النَّبِيُّ (ص): نِعْمَ السِّوَاكُ الزَّيْتُوْنُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ وَ يَذْهَبُ بِالْحَفْرِ وَهُوَ سِوَاكِى وَ سِوَاكُ الأَنْبِيَاءِ قَبْلِي.

Nabi saw. bersabda, "Sebaik-baik siwak adalah siwak yang berasal dari pohon zaitun, karena

dia diberkahi dan dapat menghilangkan lubang gigi. Pohon zaitun itu adalah siwakku dan siwak para nabi."

Riwayat Ke-4

كَانَ لِلرِّضَا، خَرِيْطَةٌ فِيْهَا خَمْسُ مَسَاوِيْكَ، مَكْتُوْبٌ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهَا اسْمُ صَلَاةٍ مِنَ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَسْتَاكُ بِهِ عِنْدَ تِلْكَ الصَّلَاةِ.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Aku memiliki sebuah kantong yang berisi lima buah siwak dan pada setiap siwak tertulis nama salat lima waktu.

Siwak-siwak itulah yang selalu aku pakai pada saat setiap salat."

Riwayat Ke-5

كِتَابُ طِبِّ الأَئِمَّةِ عَنِ الرِّضَا، قَالَ: السِّوَاكُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُنْبِتُ الشَّعْرَ وَ يَذْهَبُ بِالدَّمْعَةِ.

Dalam kitab *Thibbul A`immah*, Imam Ali ar Ridha berkata, "Siwak dapat menguatkan penglihatan, menumbuhkan rambut, dan menghilangkan penyakit mata."

Riwayat Ke-6

عَنِ الصَّادِقِ عَنْ اَبِيْهِ عَنْ اَمِيْرِ الْمُؤْمِنِيْنَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ قَالَ: ثَلَاثٌ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِدْنَ فِى الْحِفْظِ: السِّوَاكُ وَالصَّوْمُ وَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ.

Imam Ja'far ash Shadiq meriwayatkan dari ayah-ayahnya, hingga Amirul Mukminin (salam atas beliau) [yang] berkata, "Tiga hal yang dapat menghilangkan lendir dan menambah hafalan, yaitu siwak, puasa, dan membaca Alquran."

Riwayat Ke-7

قَالَ الصَّادِقُ، لِكُلِّ شَيْئٍ طَهُوْرٌ، وَطَهُوْرُ الْفَمِ السِّوَاكُ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Segala sesuatu dapat disucikan dan yang menyucikan mulut adalah siwak."

2 Mawar dan Air Mawar

Riwayat Ke-8

رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ (ص) قَالَ: اِنَّ مَاءَ الْوَرْدِ يَزِيْدُ فِي مَاءِ الْوَجْهِ وَ يَنْفِى الْفَقْرَ.

Nabi saw. bersabda, "Air mawar dapat menyegarkan raut muka dan menghilangkan kelesuan."

Riwayat Ke-9

عَنِ النَّبِيِّ (ص) اَنَّهُ قَالَ: مَنْ مَسَحَ وَجْهَهُ بِمَاءِ الْوَرْدِ لَمْ يُصِبْهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ بُؤْسٌ وَلَا فَقْرٌ، وَمَنْ اَرَادَ التَّمَسُّحَ بِمَاءِ الْوَرْدِ فَلْيَمْسَحْ بِهِ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ وَلْيَحْمَدْ رَبَّهُ وَلْيُصَلِّ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ اٰلِهِ.

Nabi saw. bersabda, "Barang siapa mengusap wajahnya dengan air mawar, maka pada hari itu dia tidak akan tertimpa kesusahan dan kelesuan. Dan barang siapa yang hendak mengusap wajah dan kedua tangannya dengan air mawar hendak-nya dia membaca *tahmid* (memuji Tuhan dengan

ucapan *alhamdulillâh*) dan salawat pada Nabi saw. (*Allâhumma shalli 'alâ Muhammâd wa âli Muhammad*).

Riwayat Ke-10

عَنِ الْفِرْدَوْسِ عَنْ اَنَسٍ قَالَ، قَالَ النَّبِيُّ (ص) اَلْوَرْدُ الْاَبْيَضُ خُلِقَ مِنْ عَرَقِى لَيْلَةَ الْمِعْرَاجِ وَالْوَرْدُ الْأَحْمَرُ خُلِقَ مِنْ عَرَقِ جِبْرِيْلَ وَالْوَرْدُ الْاَصْفَرُ خُلِقَ مِنَ الْبُرَاقِ.

Firdaus meriwayatkan dari Anas bahwa Nabi saw. bersabda, "Mawar putih diciptakan dari peluhku saat malam Mi'raj, mawar merah diciptakan dari

peluh Jibril dan mawar kuning diciptakan dari Buraq."

Riwayat Ke-11

مِنْ كِتَابِ طِبِّ الْاَئِمَّةِ عَنِ الْحَسَنِ بْنِ مُنْذِرٍ يَرْفَعُهُ قَالَ: لَمَّا اُسْرِيَ عَنِ النَّبِيِّ (ص) اِلَى السَّمَاءِ حَزِنَتِ الْاَرْضُ لِفَقْدِهِ وَ اَنْبَتَتِ الْكَبَرَ فَلَمَّا رَجَعَ اِلَى الْاَرْضِ فَرِحَتْ فَاَنْبَتَتِ الْوَرْدَ فَمَنْ اَرَادَ اَنْ يَشُمَّ رَائِحَةَ النَّبِيِّ فَلْيَشُمَّ الْوَرْدَ.

Dalam kitab *Thibbul A`immah* diriwayatkan dari Hasan bin Mundhir yang berkata, "Saat Nabi saw. di-Mi'raj-kan ke langit, maka bumi gelisah karena kehilangan beliau (Nabi saw.) hingga menumbuhkan sebuah pohon yang berduri dengan bunga yang bercahaya, ketika Nabi saw. kembali maka bumi merasa senang dengan menumbuhkan bunga-bunga mawar. Oleh karena itu, barang siapa ingin mencium aroma Nabi saw., maka hendaknya dia mencium bunga mawar."||

3 Kurma

Riwayat Ke-12

عَنْ اَبِى عَبْدِ اللهِ قَالَ: اَلْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَ فِيْهَا شِفَاءٌ مِنَ السِّحْرِ.

Abu Abdillah (Imam Ja'far ash Shadiq) berkata, "Buah kurma adalah salah satu buah yang berasal dari surga dan dia dapat menyirnakan pengaruh sihir."

Riwayat Ke-13

وَ عَنْ اَبِى عَبْدِ اللهِ قَالَ: مَنْ اَكَلَ فِى يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ عَلَى الرِّيْقِ مِنْ تمرِ الْعَالِيَةِ لَمْ يَضُرُّهُ فِى ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ وَلَا شَيْطَانٌ.

Abu Abdillah berkata, "Orang yang memakan tujuh buah kurma yang baik sebelum sarapan, maka pada hari itu dia tidak akan tertimpa racun, sihir, dan tidak diganggu setan."

Riwayat Ke-14

وَ عَنْهُ قَالَ: مَنْ اَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ قُتِلَتِ الدِّيْدَانُ فِي بَطْنِهِ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Barang siapa memakan tujuh buah kurma yang baik, maka cacing-cacing yang ada di dalam perutnya akan mati."

Riwayat Ke-15

عَنْهُ قَالَ: بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيْهِ جِيَاعٌ اَهْلُهُ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Rumah yang tidak ada kurma di dalamnya, akan menyebabkan penghuninya kurang sehat."

Riwayat Ke-16

قَالَ النَّبِيُّ (ص) اَطْعِمُوْا الْمَرْأَةَ فِى شَهْرِهَا الَّتِى تَلِدُ فِيْهِ التَّمْرَ، فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُوْنُ حَلِيْمًا نَقِيّاً.

Nabi saw. bersabda, "Berilah makanan kurma pada wanita yang hamil sebulan sebelum dia melahirkan, sebab yang demikian itu akan menyebabkan anaknya menjadi seorang yang tabah dan bertakwa (bersih hatinya)."

Kismis

Riwayat Ke-17

عَنِ النَّبِىِّ (ص) قَالَ: مَنْ اَكَلَ كُلَّ يَوْمٍ عَلَى الرِّيْقِ اِحْدَى وَ عِشْرِيْنَ زَبِيْبَةً حَمْرَاءَ لَمْ يَعْتَلَّ اِلَّا عِلَّةَ الْمَوْتِ.

Nabi saw. bersabda, "Barang siapa memakan kismis merah sebanyak dua puluh satu biji setiap

hari sebelum sarapan pagi, maka dia tidak akan tertimpa penyakit kecuali kematian."

Riwayat Ke-18

عَنْ عَلِى قَالَ: مَنْ اَكَلَ اِحْدَى وَ عِشْرِيْنَ زَبِيْبَةً حَمْرَاءَ لَمْ يَرَفِى جَسَدِهِ شَيْئًا يَكْرَهُهُ.

Imam Ali berkata, "Barang siapa memakan dua puluh satu biji kismis merah, maka dia tidak akan melihat pada jasadnya suatu yang tidak disenangi (penyakit—*peny.*)."

Riwayat Ke-19

عَنْ أَمِيْرِ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَ: الزَّبِيْبُ يَشُدُّ الْقَلْبَ

وَ يَذْهَبُ بِالْمَرَضِ وَ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ.

Imam Ali berkata, "Kismis dapat menguatkan jantung, menghilangkan penyakit, menghilangkan panas dan memulihkan kesehatan jiwa."

Riwayat Ke-20

مِنْ اِمْلاَءِ الشَّيْخِ اَبِى جَعْفَرٍ الطُّوْسِى فِى رِوَايَةٍ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ وَ يُطَيِّبُ النَّفْسَ.

Pada riwayat lain dari Abu Ja'far ath Thûsi disebutkan bahwa kismis dapat menghilangkan lendir dan menyehatkan jiwa.

Riwayat Ke-21

عَنِ النَّبِيِّ (ص) قَالَ: عَلَيْكُمْ بِالزَّبِيْبِ، فَإِنَّهُ يُطْفِئُ الْمُرَّةَ وَ يَأْكُلُ الْبَلْغَمَ وَ يَصِحُّ الْجِسْمَ وَ يُحَسِّنُ الْخَلْقَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصَبِ.

Nabi saw. bersabda, "Biasakanlah memakan kismis karena kismis dapat menghilangkan kepahitan (empedu/cairan kuning), menghilangkan lendir, menyehatkan badan, membaguskan rupa, menguatkan saraf, dan menghilangkan letih."

5 Anggur

Riwayat Ke-22

عَنِ الصَّادِقِ قَالَ: اِنَّ نُوْحًا شَكَا اِلَى اللهِ الْغَمَّ، فَاَوْحَى اللهُ اِلَيْهِ: كُلِ الْعِنَبَ الْأَسْوَدَ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Sesungguhnya Nuh as. mengeluh kepada Allah SWT tentang kesusahannya, kemudian Allah mewahyukan

kepada Nuh as., 'Makanlah anggur hitam sebab dia dapat menghilangkan kesusahan.'"

Riwayat Ke-23

وَ عَنْهُ قَالَ: شَكَا نَبِيٌّ مِنَ الْاَنْبِيَاءِ اِلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ الْغَمَّ، فَاَوْحَى اللهُ اِلَيْهِ أَنْ يَأْكُلَ الْعِنَبَ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Seorang nabi mengeluh kepada Allah SWT tentang kesusahannya (Nabi Nuh susah melihat umatnya ditenggelamkan), kemudian Allah mewahyukan kepadanya agar dia memakan anggur."

6 Buah Pir dan Jambu

Riwayat Ke-24

عَنْ اَمِيْرِ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَ: اَلْكُمَّثْرَى يَجْلُوا الْقَلْبَ وَ يُسَكِّنُ اَوْجَاعَ الْجَوْفِ بِإِذْنِ اللهِ.

Imam Ali bin Abi Thalib berkata, "Buah pir dapat membersihkan jantung dan meringankan rasa nyeri dalam lambung dengan izin Allah."

Riwayat Ke-25

عَنِ الصَّادِقِ قَالَ: اَلْكُمَّثْرَى يَدْبَغُ الْمَعِدَةَ وَيُقَوِّيْهَا هُوَ وَالسَّفَرْجَلُ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Buah pir dapat membersihkan dan menguatkan perut, begitu juga dengan jambu.

Riwayat Ke-26

عَنْ زِيَادِ الْقِنْدِى قَالَ: دَخَلْتُ عَلِى الرِّضَا وَ بَيْنَ يَدَيْهِ تَوْرٌ فِيْهِ اِجَّاصُ اَسْوَدُ فِى اِبَانِهِ، فَقَالَ: اِنَّهُ هَاجَتْ بِى حَرَارَةٌ وَاَرَى الْاِجَاصَ

يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَ يُسَكِّنُ الصَّفْرَاءَ، وَإِنَّ الْيَابِسَ يُسَكِّنُ الدَّمَ {وَيُسَكِّنُ الدَّاءَ الدَّوِيَّ} وَهُوَ لِلدَّاءِ دَوَاءٌ بِإِذْنِ اللهِ.

Ziyad al Qindi berkata, "Aku masuk ke tempat Imam Ali ar Ridha dan beliau sedang memegang bejana yang berisi buah pir atau jambu air, kemudian beliau berkata, 'Aku merasa panas, dan aku melihat buah pir dapat menghilangkan panas serta merendahkan cairan masam. Sedangkan buah pir kering dapat merendahkan atau menenangkan darah dan dapat menghilangkan penyakit dengan izin Allah.'"

7 Daun Kucai Bawang

Riwayat Ke-27

عَنْ مُوْسَى بِنْ بَكْرٍ قَالَ: اِشْتَكَى غُلَامٌ لِأَبِى الْحَسَنِ فَقَالَ: اَيْنَ هُوَ؟ فَقُلْنَا: بِهِ طُحَالٌ، فَقَالَ: اَطْعِمُوْهُ الْكُرَّاثَ ثَلَاثَةَ اَيَّامٍ، فَاَطْعِمْنَاهُ فَقَدَ الدَّمُ ثُمَّ بَرِئَ.

Musa bin Bakr berkata bahwa (suatu hari) budak Abul Hasan[1] sakit, kemudian beliau menanyakannya, "Di mana dia?" Maka kami katakan bahwa dia sakit limpa. Lalu beliau berkata, "Beri dia kucai bawang selama tiga hari." Maka kami beri makan dia.kucai bawang/bawang kangkung hingga darahnya normal dan sembuh.

Biasanya orang yang memakan daun kucai bawang langsung bersin. Dan pada saat dia bersin virus-virus lepra keluar melalui otaknya.

---

[1] Abul Hasan adalah nama panggilan dari Imam Ali bin Abi Thalib, Imam Musa al Kazhim, dan Imam Ali ar Ridha. [*peny.*]

Riwayat Ke-28

عَنِ الْبَاقِرِ قَالَ: فِي الْكُرَّاثِ اَرْبَعُ خِصَالٍ: يَطْرُدُ الرِّيْحَ وَ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَ يَقْطَعُ الْبَوَاسِيْرَ وَهُوَ اَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ لِمَنْ اَدْمَنَ.

Dari Imam al Baqir, beliau berkata, "Daun kucai bawang mempunyai empat keistimewaan; dapat mengeluarkan angin, menyegarkan bau mulut, menyembuhkan ambeien, dan dapat mengamankan penyakit lepra bagi seseorang yang biasa memakannya."

8 Daun Seledri

Riwayat Ke-29

عَنِ الْحُسَيْنِ بِنْ عَلِى قَالَ: قَالَ النَّبِىُّ (ص) لِعَلِيٍّ فِى اَشْيَاءَ وَصَادَبِهَا: كُلِ الْكَرَفْسَ فَاِنَّهَا بَقْلَةُ إِلْيَاس وَيُوْشَع بِنْ نُوْن (ع).

Imam Husain bin Ali meriwayatkan bahwa Nabi saw. bersabda kepada Ali bin Abi Thalib, "Makanlah daun seledri karena daun seledri

merupakan sayur-mayur kesukaan Nabi Ilyas dan Yusya' bin Nun."

Riwayat Ke-30

قَالَ النَّبِيُّ (ص): الْكَرَفْسُ بَقْلَةُ الْاَنْبِيَاءِ وَيَذْكُرُ اَنَّ الطَّعَامَ الْخَضِرِ وَاِلْيَاس الْكَرَفْسُ وَالْكَمْأَةُ.

Nabi saw. bersabda, "Daun seledri merupakan sayur-sayuran para nabi, dan makanan Khidhir juga Ilyas adalah seledri serta cendawan."

Riwayat Ke-31

قَالَ النَّبِيُّ (ص): اَلْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ فِيْهَا شِفَاءٌ مِنَ السُّمِّ وَالْكَمْأَةُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاءُهَا شِفَاءُ الْعَيْنِ.

Nabi saw. bersabda, "Kurma yang baik berasal dari surga serta mengandung obat untuk menghilangkan racun dan seledri merupakan anugerah yang airnya dapat menyembuhkan mata."

Riwayat Ke-32

قَالَ الصَّادِقُ: عَلَيْكَ بِالْخَسِّ فَاِنَّهُ يَقْطَعُ الدَّمَ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Seledri dapat menghentikan pendarahan dan dapat menurunkan tekanan darah."

Riwayat Ke-33

عَنْ اَمِيْرِ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَالِهِ: كُلِ الْخَسَّ، فَاِنَّهُ يُوْرِثُ النُّعَاسَ وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ.

Imam Ali berkata, "Telah bersabda Rasulullah saw., 'Makanlah daun seledri karena ia dapat menyebabkan mengantuk dan mencernakan makanan.'"

Sayur-Mayur

Riwayat Ke-34

قَالَ الرِّضَا: عَلَيْكُمْ بِالسِّلْقِ، فَاِنَّهُ يُنْبِتُ عَلَى
شَاطِئِ نَهْرٍ فِى الْفِرْدَوْسِ. وَ فِيْهِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ
دَاءٍ وَهُوَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَيُطْفِئُ حَرَارَةَ الدَّمِ وَ
يُغْلِطُ الْعِظَامَ.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Biasakanlah dirimu memakan sayur-sayuran karena sayur-sayuran itu tumbuh di tepi-tepi sungai Surga Firdaus, di samping itu sayur-sayuran juga mengandung obat untuk segala penyakit, dapat menguatkan saraf, mendinginkan darah yang panas dan menambah nafsu makan."

Riwayat Ke-35

رُوِيَ عَنِ الصَّادِقِ أَنَّهُ قَالَ: اَكْلُ السِّلْقِ يُؤْمَنُ مِنَ الْجُذَامِ

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Sayur-sayuran dapat menghindarkan seseorang dari penyakit lepra."

Riwayat Ke-36

وَعَنْهُ قَالَ: اِنَّ اللهَ تَعَالَى رَفَعَ عَنِ الْيَهُوْدِ الْجُذَامَ بِاَكْلِهِمُ السِّلْقَ وَرَمْيِهِمُ الْعُرُوْقَ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Sesungguhnya Allah SWT menghilangkan lepra dari bangsa Yahudi, karena mereka memakan sayur-sayuran yang telah dibersihkan akar-akarnya."

Riwayat Ke-37

عَنِ الرِّضَا قَالَ: اَطْعِمُوْا مَرْضَاكُمُ السِّلْقَ فَاِنَّ فِيْهِ شِفَاءً وَلَادَاءَ فِيْهِ وَلَاغَائِلَةَ وَيَهْدَأُ نَوْمَ الْمَرِيْضِ.

Imam Ali ar Ridḥa berkata, “Berikan sayur-sayuran kepada para pasien kalian, karena sayur-sayuran mengandung obat serta dapat menyenyakkan tidur orang yang sakit.”

Riwayat Ke-38

وَ عَنْهُ قَالَ: السِّلْقُ يَقْمَعُ عِرْقَ الْجُذَامِ.

Imam Ali ar Ridha berkata, “Sayur-sayuran dapat menghilangkan atau menghancurkan bibit-bibit lepra.”

Lobak

Riwayat Ke-39

عَنْ حَنَّانٍ بِنْ سِدِّيْرٍ قَالَ: كُنْتُ مَعَ اَبِى عَبْدِ
اللهِ عَلَى الْمَائِدَةِ فناوَلَنِى فُجْلَةً وَ قَالَ لِى:
يَا حَنَّانُ كُلِ الْفُجْلَةَ، فَاِنَّ فِيْهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ:
وَرَقُهُ يَطْرُدُ الرِّيَاحَ وَلُبُّهُ يُسَهِّلُ الْبَوْلَ وَاُصُوْلُهُ
تَقْطَعُ الْبَلْغَمَ.

Hannan bin Siddir berkata, "Aku duduk bersama Abu Abdillah (Imam Ja'far ash Shadiq) di depan meja makan. Kemudian Abu Abdillah memberiku lobak seraya berkata, 'Wahai Hannan, makanlah lobak karena lobak memiliki tiga kegunaan, yaitu daunnya dapat menghilangkan rasa nyeri atau pedih pada lambung, umbinya dapat melancarkan kencing dan batangnya dapat menghilangkan lendir.'"

Riwayat Ke-40

عَنْ اَمِيْرِ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَ: اَلْفُجْلُ اَصْلُهُ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيَهْضِمُ الطَّعَامَ وَوَقُهُ يُحَدِّرُ الْبَوْلَ.

Amirul Mukminin Ali bin Abi Thalib berkata, "Batang lobak dapat menghilangkan lendir dan bisa mencernakan makanan; selain itu daunnya juga dapat melancarkan kencing."

11 Kacang Panjang

Riwayat Ke-41

قَالَ النَّبِيُّ (ص): كَانَ طَعَامُ عِيْسَى (ع) الْبَاقِلِى حَتَّى رُفِعَ وَلَمْ يَأْكُلْ عِيْسَى (ع) {غَيْرُهُ حَتَّى رُفِعَ وَلَمْ يَأْكُلْ عِيْسَى (ع)} شَيْئًا غَيَّرَتْهُ النَّارُ.

Nabi saw. bersabda, "Makanan Nabi Isa as. adalah kacang panjang dan belum pernah Nabi

Isa as. memakan sesuatu yang diproses dengan api."

Riwayat Ke-42

مِنَ الْفِرْدَوْسِ قَالَ: مَنْ اَكَلَ فُوْلَةً بِقِشْرِهَا اَخْرَجَ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْهُ مِنَ الدَّاءِ مِثْلَهَا.

Dari kitab *al Firdaus* diriwayatkan dari para Imam, disebutkan bahwa barang siapa makan kacang panjang atau kacang yang disertai kulitnya, maka Allah SWT akan mengeluarkan penyakit dari dirinya sesuai dengan jumlah kacang yang telah dimakannya.

Riwayat Ke-43

عَنِ الرِّضَا قَالَ: كُلُوا الْبَاقِلِى بِقِشْرِهِ فَاِنَّهُ يَدْبَغُ الْمَعِدَةَ.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Makanlah kacang panjang dengan kulitnya karena hal itu dapat membersihkan perut."

Riwayat Ke-44

قَالَ الصَّادِقُ: كُلُوا الْبَاقِلِى، فَاِنَّهُ يُمَخِّخُ السَّاقَيْنِ وَيَزِيْدُ فِى الدِّمَاغِ وَيُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Makanlah kacang panjang, karena hal itu akan menambah sumsum atau air pada dua tulang kering betis dan menambah cairan dalam otak serta mampu memproduksi darah segar."

Riwayat Ke-45

قَالَ الصَّادِقُ: الْبَاقِلِى يَذْهَبُ بِالدَّاءِ وَلَادَاءَ فِيْهِ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Makanlah kacang panjang, karena dia dapat menghilangkan penyakit dan tidak ada penyakit di dalamnya (efek samping)."

12 Terong

Riwayat Ke-46

قَالَ الصَّادِقُ: الْبَاذِنْجَانُ جَيِّدٌ لِلْمُرَّةِ السَّوْدَاءِ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Terong dapat mengeluarkan asam (pada lambung, lever)."

Riwayat Ke-47

قَالَ اَبُو الْحَسَنِ الثَّالِثُ لِبَعْضِ قَهَارِمَتِهِ: اِسْتَكْثِرْ لَنَا مِنَ الْبَاذِنْجَانِ، فَاِنَّهُ حَارٌّ فِى وَقْتِ الْحَرَارَةِ وَبَادِرٌ فِى وَقْتِ الْبُرُوْدَةِ، مُعْتَدِلٌ فِى الْاَوْقَاتِ كُلِّهَا، جَيِّدٌ عَلَى كُلِّ حَالٍ.

Abul Hasan yang ketiga (Imam Ali ar Ridha—*peny.*) berkata pada sahabatnya, "Perbanyaklah memakan terong karena dia bersifat panas pada waktu tubuh membutuhkan panas dan bersifat dingin pada waktu tubuh membutuhkan dingin; di samping itu terong selalu bersifat netral di setiap waktu dan baik pada setiap keadaan."

قَالَ الصَّادِقُ: عَلَيْكُمْ بِالْبَاذِنْجَانِ الْبُوْرَانِي فَهُوَ شِفَاءٌ يُؤَمِّنُ مِنَ الْبَرَصِ وَكَذَا الْمُقْلِي بِالزَّيْتِ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Biasakanlah dirimu memakan terong yang tumbuh secara liar, karena dia adalah obat dari penyakit belang, dan di samping itu biasakanlah dirimu memakan terong yang telah digoreng dengan minyak."

Riwayat Ke-49

عَنِ الصَّادِقِ: اِكْثِرُوْا مِنَ الْبَاذِنْجَانِ عِنْدَ جُذَاذِ النَّخْلِ فَاِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَيَزِيْدُ فِى كُلِّ بَهَاءِ الْوَجْهِ وَ يُلِيْنُ الْعُرُوْق وَ يَزِيْدُ فِى مَاءِ الصُّلبِ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Perbanyaklah memakan terong yang baik karena dia mengandung obat, menambah keindahan wajah, melemaskan urat yang kaku dan menambah air sumsum tulang belakang."

13 Wortel

Riwayat Ke-50

عَنْ دَاوُدِ بْنِ فَرْقَدْ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى اَبِى عَبْدِ اللهِ عَلَيْهِ السَّلاَمُ وَ بَيْنَ يَدَيْهِ جَزَرٌ، قَالَ: فَنَاوَلَنِى جَزَرَةً وَقَالَ: كُلْ، فَقُلْتُ: اِنَّهُ لَيْسَ لِى طَوَاحِنُ. فَقَالَ اَمَالَكَ جَارِيَةٌ. قُلْتُ: بَلَى،

قَالَ، مُرْهَا اَنْ تَسْلُقَهُ لَكَ وَ كُلْهُ، فَاِنَّهُ يُسْخِنُ الْكِلْيَتَيْنِ وَيُقِيْمُ الذَّكَرَ.

Daud bin Farqad berkata, "Aku masuk ke tempat Abu Abdillah (Imam Ja'far ash Shadiq) yang sedang membawa wortel, kemudian beliau memberikan wortel itu kepadaku seraya berkata, 'Makanlah!' Maka kukatakan, 'Sesungguhnya aku tidak memiliki gilingan.' (فَقَالَ اَمَالَكَ جَارِيَةٌ). Aku berkata padanya, 'Benar!' Kemudian beliau berkata, 'Perintahkanlah budakmu untuk membuat masakan untukmu karena wortel dapat memanaskan ginjal dan dapat menguatkan kelamin (zakar).'"

Riwayat Ke-51

قَالَ الصَّادِقِ: الْجَزَرُ اَمَانٌ مِنَ الْقُوْلَجِ وَالْبَوَاسِيْرِ وَيُعِيْنُ عَلَى الْجِمَاعِ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Wortel dapat mengamankan penyakit bawasir (ambeien) dan dapat menguatkan kemampuan seksual."

Semangka

Riwayat Ke-52

عَنِ النَّبِيِّ (ص) قَالَ: تَفَكَّهُوْا بِالْبِطِّيْخِ، فَإِنَّ مَاءَهُ رَحْمَةٌ وَحَلاَوَتَهُ مِنْ حَلاَوَةِ الْجَنَّةِ.

Nabi saw. bersabda, "Makanlah buah semangka karena air semangka itu merupakan rahmat dan rasa manisnya berasal dari surga."

Riwayat Ke-53

عَنِ الصَّادِقِ قَالَ: كُلُوا الْبِطِّيْخَ فَاِنَّ فِيْهِ عَشْرَ خِصَالٍ مُجْتَمِعَةً: وَهُوَ شَحْمَةُ الْاَرْضِ لَادَاءَ فِيْهِ وَلَا غَائِلَةَ وَهُوَ طَعَامٌ وَشَرَابٌ وَفَاكِهَةٌ وَرَيْحَانٌ وَهُوَ اَشْنَانٌ وَاُدُمٌ وَيَزِيْدُ فِى الْبَاءِ وَيُغَسِّلُ الْمَثَانَةَ وَيَدُرُّ الْبَوْلَ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Makanlah buah semangka karena dia memiliki sepuluh keutamaan yang merupakan hasil bumi yang terbaik antara lain tidak mengandung penyakit atau efek samping di dalamnya, merupakan makanan, minuman, buah-buahan, memiliki

aroma yang segar, lauk pauk, mengandung kadar air yang dapat menambah kekuatan seksual, membersihkan kantong kemih serta melancarkan kencing."

Riwayat Ke-54

وَفِى حَدِيْثٍ اُخَرَ: يُذِيْبُ الْحَصَى فِى الْمَثَانَةِ.

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa semangka dapat melarutkan batu di dalam kandung kemih.

Riwayat Ke-55

وعنه: اَكْلُ الْبِطِّيْخِ عَلَى الرِّيْقِ يُوْرِثُ الْفَالِجَ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Makan semangka sebelum sarapan pagi dapat menyebabkan kelumpuhan."

15 Jintan Hitam

Riwayat Ke-56

عَنْ سَعَدٍ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص) إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ فِيْهَا شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ اِلَّا السَّامُ.

Rasul saw. bersabda, "Sesungguhnya jintan hitam mengandung obat dari segala penyakit kecuali kematian."

Riwayat Ke-57

عَنِ الصَّادِقِ قَالَ: الْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَهِيَ حَبِيْبَةُ رَسُوْلِ اللهِ (ص).

Dari Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Jintan hitam adalah obat dari segala penyakit dan merupakan kecintaan (kesukaan) Rasul saw."

Riwayat Ke-58

عَنْ مُحَمَّدٍ بِنْ ذُرَيْحٍ قَالَ: قُلْتُ لِاَبِى عَبْدِ اللهِ، اِنِّى اَجِدُ فِى بَطْنِى وَجَعًا وَقَرَاقِرَ؟ فَقَالَ مَا يَمْنَعُكَ مِنَ الشَّوْنِيْزِ؟ فَفِيْهِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ

دَاءٍ.

Seseorang telah berkata kepada Abu Abdillah (Imam Ja'far ash Shadiq), "Aku selalu merasakan nyeri di dalam perutku." Maka beliau menjelaskan, "Apakah yang menyebabkan engkau enggan untuk memakan jintan hitam, padahal dia adalah obat dari segala penyakit."

Riwayat Ke-59

عَنِ الْمُفَضَّلِ قَالَ: شَكَوْتُ اِلَى اَبِى عَبْدِ اللهِ اِنِّى اَلْقَى مِنَ الْبَوْلِ شِدَّةً؟ فَقَالَ: خُذْ مِنَ الشَّوْنِيْزِ فِى اخِرِ اللَّيْلِ.

Seseorang mengeluh kepada Abu Abdillah seraya berkata, "Aku merasa nyeri dan sakit ketika kencing." Beliau berkata, "Makanlah jintan hitam pada akhir malam."

Riwayat Ke-60

عَنْهُ قَالَ: اِنَّ فِى الشَّوْنِيْزِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، فَاَنَ آخُذُهُ لِلْحُمَّى وَالصُّدَاعِ وَالرَّمَدِ وَلِوَجَعِ الْبَطْنِ وَلِكُلِّ مَايَعْرِضُ لِى مِنَ الْاَوْجَاعِ فَيَشْفِيْنِىَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهِ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq beliau berkata, "Jintan hitam adalah obat dari segala macam penyakit dan aku menjadikannya obat untuk

panas, pusing, sakit mata, perut nyeri, dan segala rasa sakit yang menimpaku, maka Allah pun menyembuhkan diriku dengannya."

16 Luban (Menyan Arab)

Riwayat Ke-61

سُئِلَ الصَّادِقُ عَنِ اللُّبَّانِ؟ فَقَالَ، اللُّبَّانُ مُخْتَارُ الْاَنْبِيَاءِ (ع) مِنْ قَبْلِي، وَبِهِ كَانَتْ تَسْتَعِيْنُ مَرْيَمُ (ع) وَلَيْسَ دُخَانٌ يَصْعَدُ اِلَى السَّمَاءِ اَسْرَعُ مِنْهُ وَهِيَ مُطَرِّدَةُ الشَّيَاطِيْنِ وَمُدْفِعَةٌ لِلْعَاهَةِ فَلَا يَفُوْتَنَّكُمْ.

Imam Ja'far ash Shadiq ditanya tentang luban, kemudian beliau menjawab, "Luban adalah sunah para Nabi; dan dengannya Maryam as. memohon suatu pertolongan. Maka tidak ada asap yang naik ke langit lebih cepat selain asap luban; selain itu luban juga dapat mengusir setan dan mencegah dari segala malapetaka, oleh karena itu janganlah kamu melupakannya."

Riwayat Ke-62

قَالَ النَّبِيُّ (ص): اَطْعِمُوْا نِسَاءَكُمُ الْحَوَامِلَ اللُّبَّانَ فَاِنَّهُ يَزِيْدُ فِى عَقْلِ الصَّبِيِّ.

Rasul saw. bersabda, "Berilah makan luban untuk wanita yang sedang hamil, karena luban

itu dapat menambah kecerdasan bagi bayi yang dikandungnya."

Riwayat Ke-63

قَالَ الصَّادِقِ: مَا مِنْ بُخُوْرٍ يَصْعَدُ اِلَى السَّمَاءِ وَمَا مِنْ اَهْلِ بَيْتٍ يَبْخَرُ فِيْهِ بِاللُّبَّانِ اِلَّا نُفِيَ عَنْهُمْ عَفَارِيْتُ الْجِنِّ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Tidak ada asap yang naik ke langit kecuali asap luban dan tidak ada penghuni rumah yang membakar luban kecuali bangsa Jin Ifrit yang jahat pergi menjauhi mereka."

Riwayat Ke-64

عَنْ اَمِيرِ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَ: مَضْغُ اللُّبَّانِ يَشُدُّ الْاَضْرَاسَ وَيَنْفِى الْبَلْغَمَ وَيَقْطَعُ رِيْحَ الْفَمِ.

Dari Amirul Mukminin Ali bin Abi Thalib berkata, "Mengunyah luban dapat menguatkan gusi, menghilangkan lendir dan menghilangkan bau busuk dari mulut."

Riwayat Ke-65

عَنِ الرِّضَاءِ قَالَ: اِسْتَكْثِرُوْا مِنَ اللُّبَّانِ وَاسْتَفُّوْهُ وَامْضَغُوْهُ وَاَحَبُّهُ ذَلِكَ اِلَيَّ الْمَضْغُ، فَاِنَّهُ يَنْزِفُ

يَلْغَمَ الْمَعِدَةَ وَيُنَظِّفُهَا وَيَشُدُّ الْعَقْلَ وَيَمْرِئُ الطَّعَامَ.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Perbanyaklah memakan dan mengunyah luban, dan aku pun senang mengunyah luban, karena luban dapat menghilangkan lendir dalam perut dan menguatkan akal."

Riwayat Ke-66

عَنِ الرِّضَا قَالَ: اَطْعِمُوْا حُبَالَاكُمُ اللُّبَّانَ، فَاِنَّ يَكُنْ فِي بَطْنِهِنَّ غُلَامٌ خَرَجَ ذَكِيُّ الْقَلْبِ عَالِمًا شُجَاعًا وَاِنْ يَكُنْ جَارِيَةً حَسُنَ خَلْقُهَا وَخُلُقُهَا

وعَظُمَتْ عَجِيْزَتُهَا وَخُطِيَتْ عِنْدَ زَوْجِهَا.

Dari Imam Ali ar Ridha, "Berilah luban kepada wanita-wanita yang sedang hamil, sebab bila di dalam rahimnya terdapat janin laki-laki, maka bayi tersebut akan lahir dengan memiliki akal yang cerdas, berilmu, dan pemberani, sedangkan bila janin tersebut perempuan, maka dia akan memiliki raut muka dan budi pekerti yang baik, mempunyai karisma yang agung dan taat pada suaminya."

17 Kelabat

Riwayat Ke-67

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص): عَلَيْكُمْ بِالْحَلْبَةِ وَلَوْ تَعْلَمُ اُمَّتِى مَالَهَا فِى الْحَلْبَةِ لَتَدَاوَوْابِهَا وَلَوْ بِوَزْنِهَا ذَهَبًا.

Rasul saw. bersabda, "Biasakanlah dirimu memakan kelabat[1], sebab jika umatku mengetahui khasiatnya, maka mereka pasti akan menjadikannya sebagai obat walaupun dia harus ditimbang dengan emas."

---

[1] Biji kelabat (*Trigonella foenum graecum L.*) merupakan salah satu sumber bahan baku jamu dan obat tradisional yang cukup banyak digunakan, termasuk di Indonesia. Salah satu kegunaan dari biji kelabat ini adalah sebagai obat antidiabetik. Senyawa bioaktif yang berperan sebagai antidiabetik adalah alkaloid trigonelina. Sampai saat ini Indonesia masih mengimpor biji kelabat ini dari luar negeri, terutama dari India. [*peny.*]

18 Kacang Arab

Riwayat Ke-68

عَنِ الصَّادِقِ، اِنَّهُ ذُكِرَ عِنْدَهُ الْحِمَّصُ، فَقَالَ هُوَ جَيِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهْرِ.

Seseorang bertanya kepada Imam Ja'far ash Shadiq tentang kacang Arab maka beliau berkata, "Kacang Arab baik sekali untuk mengobati sakit punggung."

Adas

Riwayat Ke-69

عَنِ الصَّادِقِ، عَنْ آبَائِهِ قَالَ: بَيْنَا رَسُوْلُ اللهِ (ص) جَالِسٌ فِي مُصَلاَّهُ اِذْ جَاءَهُ عَبْدُ اللهِ بِنْ التِّيْهَانِ، فَقَالَ لَهُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ اِنِّى لَاَجْلِسُ اِلَيْكَ كَثِيْرًا وَاَسْمَعُ مِنْكَ كَثِيْرًا فَمَا يَرِقُّ قَلْبِى وَلَا تَسْرَعُ دَمْعَتِى، فَقَالَ لَهُ رَسُوْلُ اللهِ (ص)

يَاابْنَ التِّيْهَانِ عَلَيْكَ بِالْعَدَسِ وَكُلْهُ، فَاِنَّهُ يُرِقُّ الْقَلْبَ وَيُسْرِعُ الدَّمْعَةَ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Ketika Rasul saw. duduk di musolahnya kemudian datanglah Ibnu Tîhan kepada beliau sambil berkata, 'Wahai Rasulullah, aku sudah lama duduk bersamamu dan banyak mendengar perihal dirimu, tetapi hatiku belum lunak dan air mataku belum juga cepat menetes.' Maka Rasulullah saw. bersabda, 'Wahai putra Tîhan biasakanlah dirimu memakan adas sebab adas itu dapat melunakkan hati dan meneteskan air matamu.'"

20 Bawang Putih

Riwayat Ke-70

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص): كُلُوْا الثَّوْمَ وَتَدَاوَوْا بِهِ، فَاِنَّ فِيْهِ شِفَاءً.

Rasulullah saw. bersabda, "Makanlah bawang putih dan jadikanlah dia sebagai obat, sebab bawang putih itu bisa menyembuhkan penyakit."

Riwayat Ke-71

عَنْ عَلِيٍّ صَلَوَاتُ اللهِ عَلَيْهِ قَالَ: لَايَصْلُحُ اَكْلُ الثَّوْمِ اِلَّا مَطْبُوْخًا.

Imam Ali bin Abi Thalib berkata, "Tidak baik memakan bawang putih, kecuali sesudah dia dimasak."

21 Bawang Merah

Riwayat Ke-72

عَنِ الْبَاقِرِ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (ص): اِذَا دَخَلْتُمْ بِلَادًا فَكُلُوْا بَصَلِهَا يَطْرُدُ عَنْكُمْ وَبَاءَهَا.

Dari Imam Muhammad al Baqir, "Telah bersabda Rasulullah saw, 'Apabila engkau masuk ke dalam suatu negara (kota), maka makanlah bawang merahnya, maka di tempat itu engkau akan dijauhkan dari malapetakanya.'"

Riwayat Ke-73

عَنِ الصَّادِقِ قَالَ: الْبَصَلُ يَذْهَبُ بِالنَّصَبِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ ويَزِيْدُ فِى الْمَاءِ وَيَزِيْدُ فِى الْخَطَى وَيَذْهَبُ بِالْحُمَّى.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Bawang merah memiliki lima kegunaan, yaitu: dapat menghilangkan lelah, menguatkan saraf, menambah air, menambah semangat dan menghilangkan panas."

Riwayat Ke-74

وَعَنْهُ قَالَ: الْبَصَلُ يُطَيِّبُ الْفَمَ وَيَشُدُّ الظَّهْرَ

وَيُرِفُّ البشْرَةَ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Bawang merah mengharumkan mulut, menguatkan punggung, dan menghaluskan kulit."

Riwayat Ke-75

وَ عَنْهُ قَالَ: فِى الْبَصَلِ ثَلَاثُ خِصَالٍ: يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَيَشُدُّ اللِّثَّةَ وَيَزِيْدُ فِى الْجِمَاعِ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Bawang merah memiliki tiga kegunaan yaitu mengharumkan aroma, menguatkan gusi, dan menggairahkan seksual."

22 Garam

Riwayat Ke-76

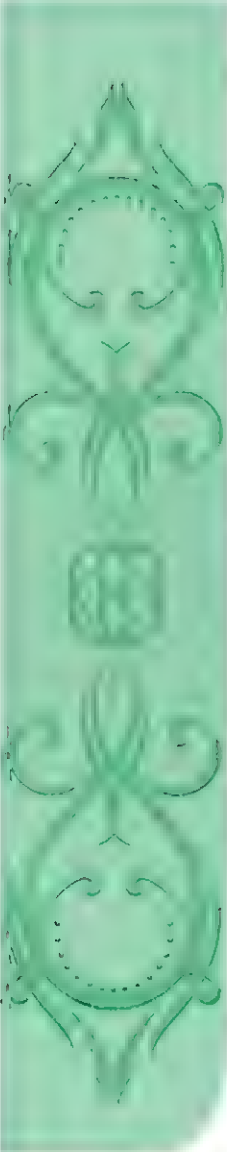
قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص) فِی وَصِيَّتِهِ لِعَلِیٍّ عَلَيْهِ السَّلاَمُ: يَاعَلِیُّ إبْدَأْ بِالْمِلْحِ، فَاِنَّ فِی الْمِلْحِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِيْنَ دَاءً، مِنْهَا الْجُنُوْنُ وَالْجُذَامُ وَالْبَرَصُ وَوَجَعُ الْحَلْقِ وَوَجَعُ الْاَضْرَاسِ وَوَجَعُ الْبَطْنِ.

Rasul saw. dalam wasiatnya kepada Imam Ali bersabda, "Wahai Ali, mulailah makanmu dengan garam, dan akhirilah dengan garam, karena garam memiliki kadar obat untuk tujuh puluh penyakit; di antaranya gila, lepra, belang, sakit tenggorokan, gusi, dan menghilangkan nyeri pada perut."

Madu

Riwayat Ke-77

عَنْ اَبِى عَبْدِ اللهِ قَالَ: كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَالِهِ يُعْجِبُهُ الْعَسَلَ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Rasul saw. sangat menyenangi madu."

Riwayat Ke-78

وَ قَالَ الصَّادِقُ: عَلَيْكُمْ بِالشِّفَائَيْنِ، مِنَ الْعَسَلِ وَ الْقُرْآنِ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Biasakan dirimu memperoleh dua obat, yaitu meminum madu dan membaca Alquran."

Riwayat Ke-79

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص) مَنْ شَرِبَ الْعَسَلَ فِي كُلِّ شَهْرٍ مَرَّةً يُرِيْدُ مَاجَاءَ بِهِ الْقُرْآنُ عُوْفِيَ مِنْ سبعٍ وَ سَبْعِيْنَ دَاءً.

Rasul saw. bersabda, "Barang siapa minum madu setiap bulan dengan niat melakukan nasihat Alquran, maka Allah SWT akan menyembuhkannya dari tujuh puluh tujuh penyakit."

Riwayat Ke-80

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص): مَنْ اَرَادَ الْحِفْظَ فَلْيَأْكُلِ الْعَسَلَ.

Rasul saw. bersabda, "Barang siapa ingin memiliki hafalan (yang kuat) hendaklah dia meminum madu."

Riwayat Ke-81

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص): نِعْمَ الشَّرَابُ الْعَسَلُ يَرْعَى الْقَلْبَ وَيُذْهِبُ بُرْدَ الصَّدْرِ.

Rasul saw. bersabda, "Sebaik-baik minuman ialah madu karena dia dapat mengonsentrasikan hati dan menghilangkan dingin yang ada di dalam dada."

Riwayat Ke-82

عَنْ عَلِيٍّ قَالَ: ثَلَاثَةٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ: قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ وَاللُّبَّانُ.

Dari Imam Ali, beliau berkata, "Tiga perkara yang dapat menambah hafalan dan menghilangkan lendir yaitu membaca Alquran, meminum madu, dan memakan luban."

Riwayat Ke-83

عَنْ أَمِيْرِ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَ: الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَا دَاءَ فِيْهِ، يُقِلُّ الْبَلْغَمَ وَيَجْلُو الْقَلْبَ.

Dari Amirul Mukminin Ali bin Abi Thalib, beliau berkata, "Madu adalah obat dari segala penyakit, tiada penyakit di dalamnya, ia dapat menghilangkan lendir dan membersihkan hati."

Riwayat Ke-84

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص): اِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ جَعَلَ الْبَرَكَةَ فِى الْعَسَلِ، وَفِيْهِ شِفَاءٌ مِنَ الْاَوْجَاعِ، وَقَدْ بَارَكَ عَلَيْهِ سَبْعُوْنَ نَبِيًّا.

Rasul saw. bersabda, "Allah SWT telah meletakkan berkah di dalam madu dan menjadikannya sebagai obat dari rasa nyeri, dan madu telah didoakan oleh tujuh puluh nabi."

Riwayat Ke-85

عَنْ عَلِى ابْنِ اَبِى طَالِبْ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه واله: خَمْسٌ يَذْهَبْنَ بِالنِّسْيَانِ وَيَزِدْنَ فِى الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ: السِّوَاكُ وَالصِّيَامُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ وَاللُّبَّانُ.

Dari Ali bin Abi Thalib, beliau berkata bahwa Rasul saw. bersabda, "Lima perkara yang dapat menghilangkan lupa, menambah hafalan, dan menghilangkan lendir, yaitu: bersiwak, puasa, membaca Alquran, meminum madu dan memakan luban."

Air Zam-Zam

Riwayat Ke-86

عَنِ الصَّادِقِ قال: مَاءُ زَمْزَمَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Air zam-zam adalah obat dari segala penyakit."

Riwayat Ke-87

عن الصادق قال: مَاءُ زَمْزَمَ شِفَاءٌ لِمَا شُرِبَ لَهُ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Air zam-zam mempunyai khasiat sesuai dengan niat orang yang meminumnya."

Riwayat Ke-88

وَفِى حَدِيْثٍ اُخَرَ: مَاءُ زَمْزَمَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، وَاَمَانٌ مِنْ كُلِّ خَوْفٍ.

Di dalam hadis disebutkan, "Air zam-zam adalah obat dari segala penyakit dan dapat mengamankan dari segala hal yang mencemaskan."

25 Air Hujan

Riwayat Ke-89

قَالَ اَمِيْرُ الْمُؤْمِنِيْنَ: اشْرَبُوْا مَاءَ السَّمَاءِ فَاِنَّهُ طُهُوْرٌ لِلْبَدَنِ وَيَدْفَعُ الْاَسْقَامَ.

Amirul Mukminin Ali bin Abi Thalib berkata, "Minumlah air langit (air hujan) karena air hujan dapat menyucikan badan dan menolak penyakit."

Riwayat Ke-90

قَالَ اللهُ تَعَالَى: وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَ لِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوْبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ.

Allah SWT berfirman [dalam hadis qudsi], "Dia (Allah) menurunkan untuk kalian air dari langit agar dapat menyucikan kalian dan menghilangkan kotoran (sifat setan) serta dapat menyatukan hati kalian dan meneguhkan sikap kalian."

26 Air Hangat

Riwayat Ke-91

عَنْهُ قال: الْمَاءُ الْمُغْلَى يَنْفَعُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يَضُرُّ مِنْ شَيْءٍ.

Rasul saw. bersabda, "Air hangat berguna untuk segala sesuatu dan tidak berbahaya sedikit pun."

27 Celak

Riwayat Ke-92

عَنِ الْبَاقِرِ قَالَ: اَلْإِكْتِحَالُ بِالْاِثْمِدِ يُنْبِتُ الْاَشْفَارَ وَيُحِدُّ الْبَصَرَ وَ يُعِيْنُ عَلَى طُوْلِ السَّهَرِ.

Imam Ali al Baqir berkata, "Memakai celak dapat menumbuhkan bulu mata, menerangkan penglihatan dan menguatkan mata untuk berjaga."

Riwayat Ke-93

عَنِ الصَّادِقِ قَالَ: اَتَى النَّبِيَّ (ص) اَعْرَابِيٌّ يُقَالُ لَهُ: قَلِيْبُ رَطْبُ الْعَيْنَيْنِ، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ (ص): اِنِّى اَرَى عَيْنَيْكَ رَطْبَتَيْنِ يَاقَلِيْبُ عَلَيْكَ بِالْاِثْمِدِ فَإِنَّهُ سِرَاجُ الْعَيْنِ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Seorang Badui datang kepada Nabi saw. seraya mengeluh perihal kedua belah matanya yang senantiasa mengeluarkan air, maka beliau bersabda, 'Aku melihat kedua matamu basah maka hendaklah engkau memakai celak, karena dia penerang mata.'"

Riwayat Ke-94

قال الصادق: السِّوَاكُ يَجْلُوا الْبَصَرَ وَالْاِثْمِدُ يَذْهَبُ بِالْبَخْرِ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Celak dapat menerangkan penglihatan dan siwak dapat menghilangkan bau busuk."

Riwayat Ke-95

عَنِ الرِّضَا قَالَ: مَنْ اَصَابَهُ ضَعْفٌ فِى بَصَرِهِ فَلْيَكْتَحِلْ سَبْعَةَ مَرَاوِدَ عِنْدَ مَنَامِهِ مِنَ الْاِثْمِدِ، اَرْبَعَةً فِى الْيُمْنَى وَثَلَاثَةً فِى الْيُسْرَى، فَإِنَّهُ

يَنْبُتُ الشَّعْرَ وَيَجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْفَعُ اللهُ بِالْكُحْلَةِ مِنْهُ بَعْدَ ثَلاثِيْنَ سَنَةً.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Barang siapa mempunyai penglihatan yang lemah, hendaklah ia memakai celak dengan tujuh kali olesan pada saat akan tidur, (dengan perincian): empat kali olesan pada mata kanan dan tiga kali olesan pada mata kiri, sebab celak dapat menumbuhkan rambut dan menerangkan penglihatan serta Allah SWT memberikan manfaat darinya setelah tiga puluh tahun."

Riwayat Ke-96

وَعَنْهُ قَالَ: مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَالْيَكْتَحِلْ وَ قَالَ: (و) عَلَيْكَ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُوا الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الْاَشْفَارَ وَيَطِيْبُ النَّكْحَةَ وَيَزِيْدُ فِي الْبَاهِ.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Barang siapa beriman kepada Allah dan hari kemudian, hendaklah ia memakai celak. Biasakanlah dirimu memakai celak, sebab celak dapat menerangkan penglihatan, dapat menumbuhkan bulu mata, dan mengharumkan aroma serta menambah gairah seksual."

Riwayat Ke-97

قَالَ: مَنْ اَصَابَهُ ضُعْفَ فِي بَصَرِهِ فَلْيَكْتَحِلْ سَبْعَةَ مَرَاوِدَ عِنْدَ مَنَامِهِ مِنَ الْاِثْمِدِ، اَرْبَعَةً فِي الْيُمْنَى وَثَلَاثَةً فِي الْيُسْرَى.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Barang siapa memiliki penglihatan yang lemah, hendaklah ia memakai celak dengan tujuh kali olesan pada saat akan tidur, (dengan perincian) empat kali olesan pada mata kanan dan tiga kali olesan pada mata kiri."

Riwayat Ke-98

عَنْهُ قال: الْكُحْلُ يَزِيْدُ فِى الْمُبَاضَعَةِ.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Celak dapat menambah perkembangan tubuh."

Riwayat Ke-99

وَعَنْهُ قال: الْكُحْلُ بِاللَّيْلِ يُطِيْبُ الْفَمَ وَ مَنْفَعَتُهُ اِلَى اَرْبَعِيْنَ صَبَاحًا.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Memakai celak ketika malam hari dapat mengharumkan mulut dan mengawetkan keharuman sampai empat puluh hari."

Riwayat Ke-100

وَ عَنْهُ قال: اَلْكُحْلُ عِنْدَ النَّوْمِ اَمَانٌ مِنَ الْمَاءِ الَّذِى يَنْزِلُ فِى الْعَيْنِ.

Imam Ali ar Ridha berkata, "Memakai celak ketika tidur bisa menyembuhkan mata yang selalu mengeluarkan air."

Doa Memakai Celak

اَللَّهُمَّ اِنِّى اَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَجْعَلَ النُّوْرَ فِى بَصَرِى وَالْبَصِيْرَةَ فِى دِيْنِى وَالْيَقِيْنَ

فِي قَلْبِي وَالْإِخْلَاصَ فِي عَمَلِ وَالسَّلَامَةَ فِي نَفْسِي وَالسَّعَةَ فِي رِزْقِي وَالشُّكْرً لَكَ اَبَدًا مَا اَبْقَيْتَنِي.

Allâhumma innî as`aluka bi<u>h</u>aqqi Mu<u>h</u>ammadin wa âli Mu<u>h</u>ammad-in, an tushallia 'alâ Mu<u>h</u>ammadin wa âli Mu<u>h</u>ammad-in, wa antaj'alan nûra fî bashari wal bashîrata fî dînî wal yaqîna fî qalbî wal ikhlâsha fî 'amali was salâmata fî nafsî was sa'ata fî rizqî wasy syukran laka abadan mâ abqaitanî.

Ya Allah, aku memohon pada-Mu dengan kebenaran Muhammad dan keluarga beliau, supaya Engkau melimpahkan salawat kepada Muhammad dan keluarga beliau serta supaya Engkau menjadikan cahaya pada penglihatanku

dan pengertian pada agamaku, serta yakin di dalam hatiku dan ikhlas di dalam amal perbuatanku, dan selamat di dalam diriku dan keluasan di dalam rezekiku, serta selalu syukur pada-Mu selama Engkau menghidupkan aku.

Delima

Riwayat Ke-101

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص): مَا مِنْ رُمَّانَةٍ اِلَّا وَفِيْهَا حَبَّةٌ مِنْ رُمَّانِ الْجَنَّةِ، فَاِذَا تَبَدَّدَ مِنْهَا شَيْءٌ فَخَذُوْهُ، مَا وَقَعَتْ وَمَا دَخَلَتْ تِلْكَ الْجَنَّةُ مَعِدَةَامْرِئٍ مَسْلِمٍ اِلَّا اَنَارَتْهَا اَرْبَعِيْنَ صَبَاحًا.

Rasul saw. bersabda, "Tidak ada buah delima kecuali di dalamnya terdapat satu biji delima surga. Oleh karena itu, jika ada biji delima yang berserakan, maka ambillah. Dan tidak ada biji delima surga yang masuk ke dalam perut seorang Muslim, kecuali dapat menyinarinya selama empat puluh hari."

Riwayat Ke-102

عَنِ النَّبِيِّ (ص) قَالَ: الرُّمَّانُ سَيِّدُ الْفَاكِهَةِ وَمَنْ اَكَلَ رُمَّانَةً اَغْضَبَ شَيْطَانَهُ اَرْبَعِيْنَ صَبَاحًا.

Nabi saw bersabda, "Delima adalah induk segala buah-buahan. Barang siapa memakannya, maka dia telah membuat setan marah selama empat puluh hari."

Riwayat Ke-103

مِنْ اِمْلَاءِ الشَّيْخِ اَبِى جَعْفَرٍ الطُّوْسِى عَلَيْهِ الرَّحْمَةُ: اَطِعُوْا صِبْيَانَكُمْ الرُّمَّانَ، فَاِنَّهُ اَسْرَعُ لِأَلْسِنَتِهِمْ.

Dari Abu Ja'far ath Thûsi, beliau berkata, "Berilah anak-anak kecil buah delima, karena buah delima itu dapat memudahkan lisan mereka."

29 Apel

Riwayat Ke-104

عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ دَرَسْتَوِيْه قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى اَبِى عَبْدِاللهِ وبَيْنَ يَدَيْهِ تُفَّاحٌ اَخْضَرُ، فَقُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ مَاهَذَا؟ فَقَالَ يَاسُلَيْمَانُ وَعَكْتُ الْبَارِحَةَ، فَبُعِثَ اِلَيَّ هذَا الاَكْلَةُ اسْطُفِئَ بِهِ الْحَرَارَةُ وَيُبْرِدُ الْجَوفَ وَيَذْهَبُ بِالْحُمى.

Riwayat dari Sulaiman bin Darastawih, dia berkata, “Pada suatu saat [aku] berada di tempat Abu Abdillah ash Shadiq. Saat itu beliau sedang memegang buah apel, lalu aku bertanya kepada beliau, ‘Apakah ini?’ Beliau menjelaskan, ‘Wahai Sulaiman, semalam aku merasa demam, lalu aku diberi makanan ini yang dapat menghilangkan panas, mendinginkan lambung dan menyembuhkan demam.’”

Riwayat Ke-105

عَنْ مُسَى بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ اَبِيْهِ عَنْ جَدِّهِ قَالَ: إِنَّا اَهْلُ بَيْتٍ لَانَتَدَاوَى اِلَّا بِإِفَاضَةِ الْمَاءِ الْبَارِدِ لِلْحُمَى وَاَكْلِ التُّفَّاحِ.

Dari Musa bin Ja'far diriwayatkan dari ayahnya, berkata, "Kami Ahlulbait tidak melakukan pengobatan kecuali dengan mengalirkan air dingin untuk menetralisasi panas, dan memakan buah apel."

Riwayat Ke-106

قَالَ النَّبِيُّ (ص): كُلُوْا التُّفَّاحَ عَلَى الرِّيْقِ، فَإِنَّهُ يَصُوْحُ الْمَعِدَةَ.

Nabi saw. bersabda, "Makanlah buah apel sebelum sarapan, karena buah apel dapat membantu pencernaan makanan."

Riwayat Ke-107

عَنْ الرِّضَا قَالَ: التُّفَّاحُ نَافِعٌ مِنْ خِصَالٍ: مِنَ السِّحْرِ وَالسُّمِّ وَاللَّمَمِ وَمِمَّا يَعْرِضُ مِنَ الْاَمْرَاضِ وَالْبَلْغَمِ الْعَارِضِ وَلَيْسَ مِنْ شَيْءٍ اَسْرَعُ مَنْفَعَةً مِنْهُ.

Dari Imam Ali ar Ridha, beliau berkata, "Apel itu bermanfaat untuk beberapa hal, yaitu: sihir, racun, gila, hipnotis, dan lendir. Dan tidak ada suatu penyakit yang menimpa seseorang, kecuali semua itu dapat diobati dengan buah apel dalam waktu yang singkat."

Riwayat Ke-108

عَنْ زِيَادٍ الْقِنْدِى قَالَ: دَخَلْتُ الْمَدِيْنَةَ وَ مَعِى اَخِى سَيْفٌ، فَاصَابَ النَّاسَ رُعَافٌ شَدِيْدٌ، كَانَ الرَّجُلُ يَرْعَفُ يَوْمَيْنِ وَيَمُوْتُ فَرَجَعْتُ اِلَى مَنْزِلِى فَإِذًا سَيْفٌ فِى الرُّعَافِ وَ هُوَ يَرْعَفُ رُعَافًا شَدِيْدًا، فَدَخَلْتُ عَلَى اَبِى عَبْدِ اللهِ، فَقَالَ: يَا زِيَادُ اَطْعِمْ سَيْفًا التُّفَّاحَ، فَاَطْعَمْتُهُ فَبَرِئَ.

Riwayat Ziyad al Abdi al Kindi, berkata, "Aku bersama saudaraku yang bernama Syaif berada

di Madinah dan pada saat itu ada banyak orang yang mimisan (darah keluar dari hidung) dengan keadaan yang sangat parah, kemudian aku bertanya kepada Abu Abdillah, maka beliau berkata, 'Wahai Ziyad, berikanlah buah apel kepada Syaif.' Setelah dia memakan buah apel, maka ia pun sembuh."

30 Buah Tin & Zaitun

Riwayat Ke-109

عَنْ اَبِى ذَرٍّ رَحِمَهُ اللهُ قَالَ: اُهْدَيَ إِلَى النَّبِيِّ (ص) طَبَقٌ عَلَيْهِ تِيْنٌ: فَقَالَ لِاَصْحَابِهِ كُلُوْا، فَلَوْ قُلْتَ: فَاكِهَةٌ نَزَلَتْ مِنَ الْجَنَّةِ لَقُلْتُ هَذِهِ، لِاَنَّهَا فَاكِهَةٌ بِلَا عَجَمٍ، فَكُلُوْهَا، فَإِنَّهَا تَقْطَعُ الْبَوَاسِيْرَ وَتَنْفَعُ مِنَ النِّقْرِسِ.

Abu Dzar ra. berkata, "Nabi saw. diberi hadiah sebuah mangkuk yang berisi buah tin, lalu beliau bersabda kepada para sahabatnya, 'Makanlah. Jika engkau bertanya buah apakah yang turun dari surga? Maka akan aku katakan buah tin. Buah tin adalah buah tanpa biji, maka makanlah buah tin karena buah tin dapat menghilangkan penyakit bawasir (ambeien) dan rematik.'"

Riwayat Ke-110

عَنِ الرِّضَا قالَ: التِّيْنُ يَذْهَبُ بِالْبَخرِ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَيَذْهَبُ بِالدَّاءِ حَتَّى لَا يَحْتَاجُ مَعَهُ اِلَى دَوَاءٍ.

Dari Imam Ali ar Ridha, "Buah tin dapat menghilangkan bau busuk, menguatkan tulang dan menghilangkan penyakit, sehingga tidak membutuhkan obat lain."

Riwayat Ke-111

قالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص): كُلُوا التِّيْنَ الرَّطْبَ وَالْيَابِسَ، فَاِنَّهُ يَزِيْدُ فِى الْجِمَاعِ وَيَقْطَعُ الْبَوَاسِيْرَ وَيَنْفَعُ مِنَ النِّقْرِسِ وَالْاِبْرَدَةِ.

Rasul saw. bersabda, "Makanlah buah tin yang segar atau kering, karena dapat menambah kekuatan seksual, mengobati bawasir, rematik, dan rasa tak nyaman di dalam tubuh."

31 Mentimun

Riwayat Ke-112

عَنِ الصَّادِق قَال: كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَأْكُلُ الْقِثَاءَ بِالْمِلْحِ. وَقَال: اِذَا اَكَلْتُمُ الْقِثَاءَ فَكُلُوْهُ مِنْ اَسْفَلِهِ، فَاِنَّهُ اَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ.

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Rasul saw. memakan mentimun yang diberi garam dan beliau bersabda, 'Bila kalian memakan

mentimun, maka makanlah bagian bawahnya sebab bagian itu memiliki berkah yang besar.'"

32 Daun Bidara

Riwayat Ke-113

قَال اَبُو الْحَسَنِ مُوْسَى بِنْ جَعْفَرٍ: غَسْلُ الرَّأْسِ بِالسِّدْرِ يَجْلِبُ الرِّزْقَ جَلْبًا.

Abul Hasan (Imam Musa al Kazhim) berkata, "Membasuh atau menyucikan kepala dengan daun bidara dapat menambah rezeki."

Riwayat Ke-114

قَالَ الصَّادِق: اِغْسِلُوْا رُءُوْسَكُمْ بِوَرَقِ السِّدْرِ، فَاِنَّهُ قَدَّسَهُ كُلَّ مَلَكٍ مُقَرَّبٍ وَنَبِيٍّ مُرْسَلٍ، وَمَنْ غَسَلَ رَأْسَهُ بِوَرَقِ السِّدْرِ صَرَّفَ اللهُ عَنْهُ وَسْوَسَةَ الشَّيْطَانِ سَبْعِيْنَ يَوْمًا، وَمَنْ صَرَّفَ اللهُ عَنْهُ وَسْوَسَةَ الشَّيْطَانِ سَبْعِيْنَ يَوْمًا لَمْ يَعْصِ اللهَ وَمَنْ لَمْ يَعْصِ اللهَ دَخَلَ الْجَنَّةَ.

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Basuhlah kepala kalian dengan daun bidara, sebab setiap Malaikat dan Nabi yang diutus selalu menyucikannya. Barang siapa membasuh kepalanya dengan

daun bidara, Allah SWT akan menjaganya dari gangguan setan selama tujuh puluh hari, dan barang siapa dijaga oleh Allah SWT dari gangguan setan selama tujuh puluh hari ia tidak melakukan maksiat, dan barang siapa tidak melakukan maksiat maka dia layak masuk surga."

Minyak Rambut

Riwayat Ke-115

Rasul saw. sangat menyenangi minyak rambut dan tidak menyukai rambut yang tidak teratur. Beliau bersabda, "Sesungguhnya minyak rambut dapat menghilangkan kesusahan dan kefakiran."

Riwayat Ke-116

Dan beliau selalu menggunakan minyak rambut dari bunga-bunga harum, sebab itu merupakan minyak yang terbaik.

34 Sisir

Riwayat Ke-117

Nabi saw. bersabda, "Barang siapa menguraikan (menyisir) rambut yang tumbuh di kepala, jambang dan dadanya dengan sisir sebanyak tujuh kali, maka selama-lamanya dia tidak terkena penyakit."

Riwayat Ke-118

Beliau bersabda, "Sesungguhnya menyisir rambut dapat menghilangkan wabah dan menambah kecerdasan."

Canduk

Riwayat Ke-119

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "[Penyakit] darah memiliki tiga tanda, yaitu keluarnya bisul pada tubuh, rasa gatal, dan terasa ada binatang kecil yang merambat." Di dalam hadis lain dijelaskan, "Salah satu tanda [penyakit] darah adalah mengantuk."

Riwayat Ke-120

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Apabila seseorang sakit maka lihatlah pada mukanya, bila

mukanya kuning karena ada cairan kuning, maka perintahkanlah dia untuk meminum air; bila mukanya merah bagai darah maka perintahkanlah dia untuk canduk."

Riwayat Ke-121

Imam Ali berkata, "Bersabda Rasulullah saw., 'Lakukanlah canduk, karena [penyakit] darah ketika menyerang dapat membunuh manusia.'"

Riwayat Ke-122

Imam Ali berkata, "Beliau [Rasulullah saw.] menyarankan canduk di saat malam hari, sebab dikhawatirkan [penyakit] darah menyerang-nya.

Riwayat Ke-123

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Hati-hatilah kamu, apabila kamu melakukan canduk sebelum sarapan."

Riwayat Ke-124

Imam Musa al Kazhim berkata, "Lakukan canduk setelah makan, sebab seorang yang kenyang kemudian melakukan canduk, darahnya berkumpul dan penyakitnya keluar; dan bila melakukan canduk sebelum makan, darahnya keluar sedangkan penyakitnya tetap di dalam."

Riwayat Ke-125

Imam Musa al Kazhim berkata, "Bersabda Rasulullah saw., 'Barang siapa melakukan canduk maka laksanakanlah pada hari Sabtu.'"

Riwayat Ke-126

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Canduk yang dilakukan pada hari Minggu cepat menghilangkan penyakit."

Riwayat Ke-127

Imam Ja'far ash Shadiq bertemu kaum yang melakukan canduk dan beliau berkata, "Tiada risiko jika kalian mengakhirkan canduk hingga hari Minggu sore, karena hal tersebut dapat menghilangkan penyakit."

Riwayat Ke-128

Bersabda Rasul saw., "Barang siapa melakukan canduk pada hari Selasa yang bertepatan dengan tanggal 17, 19, atau 21 maka hal itu akan menjadi obat dari penyakit selama satu tahun."

Riwayat Ke-129

Rasul saw. bersabda, "Lakukan canduk pada tanggal 15, 17, atau 21 maka [penyakit] darah tidak akan menyerang pada kalian sehingga membunuh kalian."

Riwayat Ke-130

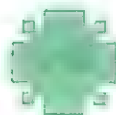
Dalam hadis lain disebutkan bahwa beliau (Rasul saw.) mencegah melaksanakan canduk pada hari

Rabu ketika matahari berada pada *buruj* Scorpion (bulan 10–11).

Riwayat Ke-131

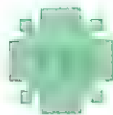
Imam Ali berkata, "Bersabda Rasulullah saw., 'Melakukan canduk pada hari Rabu dapat menyebabkan penyakit belang dan jangan menyalahkan itu kecuali pada diri sendiri.'"

Riwayat Ke-132

Rasul saw. bersabda, "Jibril turun kepadaku dan melarang aku melakukan canduk pada hari Rabu seraya mengatakan bahwa hari Rabu adalah hari sial untuk selama-lamanya."

Riwayat Ke-133

Dari Imam Ja'far ash Shadiq beliau berkata, "Barang siapa bercanduk pada akhir bulan di hari Kamis, maka penyakitnya akan keluar dan mengalir."

Riwayat Ke-134

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Sesungguhnya darah berkumpul pada tempat yang dicanduk ketika hari Kamis, karena bila matahari sudah tergelincir penyakit akan tercerai berai, maka ambillah kesempatan melakukan canduk sebelum matahari tergelincir."

Riwayat Ke-135

Diriwayatkan dari Mufadhal bin Umar yang berkata, "Aku masuk ke rumah Imam Ja'far ash Shadiq yang sedang melakukan canduk ketika hari Jumat, lalu beliau berkata, 'Tidakkah engkau membaca ayat kursi?' Kemudian beliau melarangku untuk melakukan canduk ketika matahari tergelincir pada hari Jumat."

Riwayat Ke-136

Dari Abul Hasan[1], beliau berkata, "Jangan meninggalkan untuk melakukan canduk pada hari ke-7 bulan Juli (Khuzairon); bila ia terlewat maka lakukanlah pada hari ke-14 pada bulan tersebut."

---

[1] Abul Hasan adalah julukan untuk Imam Ali bin Abi Thalib, Imam Musa al Kazhim, dan Imam Ali ar Ridha. [*peny.*]

Riwayat Ke-137

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Bacalah ayat kursi dan lakukanlah canduk pada setiap waktu yang kamu kehendaki."

Riwayat Ke-138

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Apabila terkena tekanan darah tinggi maka lakukanlah canduk agar darah [tinggi] tidak sampai menyerang; dan apabila dari kalian hendak melakukannya, maka lakukanlah di akhir siang hari."

Riwayat Ke-139

Beliau juga berkata, "Melakukan canduk pada hari Selasa tanggal 17 di setiap bulan adalah obat penyakit selama satu tahun."

Riwayat Ke-140

Beliau berkata, "Melakukan canduk pada hari Ahad adalah obat." Beliau juga berkata bahwa, "Melakukan canduk di kepala adalah obat untuk tujuh macam penyakit, yaitu: gila, lepra, belang, mengantuk, sakit gigi, mata rabun, dan pusing."

Riwayat Ke-141

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Melakukan canduk dapat mencerdaskan akal dan menguatkan hafalan." Dan beliau juga berkata, "Melakukan canduk pada lubang tengkuk di kepala dapat menyebabkan kelupaan."

Riwayat Ke-142

Dari Abul Hasan berkata, "Rasul saw. melakukan canduk di kepala beliau, yaitu: di atas kedua bahu dan di tengkuk, beliau menjadikan yang pertama sebagai suatu hal yang bermanfaat (*an Nafiah*) dan yang kedua sebagai suatu hal yang dapat menolong (*al Mughitsah*) dan yang ketiga sebagai suatu hal untuk menyelamatkan (*al Munqidzah*)."

Riwayat Ke-143

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, beliau berkata, "Rasul saw. mengisyaratkan bahwa melakukan canduk di kepala bisa menyembuhkan penyakit gila, lepra, belang, gatal-gatal, dan sakit gigi."

Riwayat Ke-144

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Pada saat seorang anak sudah berusia empat bulan maka lakukanlah canduk pada tengkuknya setiap sebulan sekali karena hal itu dapat mengurangi air liurnya dan menurunkan panas dari kepala serta tubuhnya."

Riwayat Ke-145

Rasul saw. bersabda, "Penyakit itu ada tiga dan obatnya pun tiga. Penyakit akibat darah, cairan kuning dan lendir; obat darah melakukan canduk, obat cairan kuning adalah berjalan, dan obat lendir adalah mengeluarkan peluh."

Riwayat Ke-146

Muhsin al Wasyah mengeluhkan rasa nyeri pada hatinya kepada Imam ash Shadiq, kemudian beliau melukai dan mengeluarkan darah pada kakiku (telapak kaki) sambil berkata, "Minumlah air wortel untuk penyakit dingin."

Riwayat Ke-147

Seseorang mengeluh pada Imam Ja'far ash Shadiq tentang penyakit gatal-gatal, lalu Imam mengatakan, "Lakukanlah canduk tiga kali pada kedua kaki, yaitu antara otot besar dan persendian (mata kaki)." Orang itu lalu melakukannya hingga penyakitnya hilang."

36 Memotong Kuku

Riwayat Ke-148

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Memotong kuku, meratakan kumis dan melakukan keramas dengan pohon bidara dapat menghilangkan kefakiran dan menambah rezeki."

Riwayat Ke-149

Abu Abdillah dari ayahnya, mereka meriwayatkan dari Nabi saw., bahwa beliau bersabda, "Barang siapa memotong kuku di hari Jumat, maka Allah

SWT akan mengeluarkan penyakit dari jari-jarinya dan memasukkan obat di dalamnya."

Riwayat Ke-150

Nabi saw. bersabda, "Barang siapa memotong kuku dan merapikan kumis setiap Jumat, maka dia akan aman dari penyakit lepra."

Riwayat Ke-151

Nabi saw. bersabda, "Barang siapa memotong kuku di hari Jumat maka jari-jarinya (pangkal kuku) tidak akan rusak."

Riwayat Ke-152

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Potonglah kuku dan kumis kalian setiap hari Jumat, apabila

kumis dan kuku kalian pendek maka ratakanlah, sebab hal itu tidak menjadikan dirimu tertimpa penyakit lepra dan belang."

Riwayat Ke-153

Khalaj berkata, "Aku melihat Abul Hasan dan aku mengeluhkan kedua mataku kepadanya, [lalu] beliau mengatakan, 'Tidak pernahkah aku menunjukkan padamu tentang sesuatu yang bila engkau melakukannya maka engkau selamanya tidak akan mengeluh sakit mata?' Maka aku katakan, 'Benar.' Kemudian beliau berkata, 'Potonglah kukumu setiap hari Kamis,' aku pun melakukannya, dan semenjak itu aku belum pernah mengeluh sakit mata."

Riwayat Ke-154

Abu Abdillah berkata bahwa Rasul saw. bersabda, "Barang siapa memotong kuku dan kumisnya setiap hari Sabtu dan Kamis maka dia akan dijaga dari sakit gigi dan sakit mata."

Riwayat Ke-155

Abu Abdillah berkata pada kaum laki-laki, "Potonglah kuku kalian." Dan berkata kepada kaum perempuan, "Peliharalah kuku kalian karena ia adalah hiasan bagi kalian."

Riwayat Ke-156

Dari kitab *Thibbul A'immah*, Imam [Ja'far ash Shadiq] berkata, "Barang siapa memotong kukunya pada hari Rabu dan memulainya dari

kelingking tangan kiri, maka dia akan terhindar dari penyakit mata."

Riwayat Ke-157

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Barang siapa memotong kuku pada hari Kamis dan meninggalkan salah satu dari kukunya untuk dipotong di hari Jumat, maka Allah SWT akan menghilangkan kefakiran dari dirinya."

Riwayat Ke-158

Rasul saw. bersabda, "Barang siapa yang ingin dijauhkan dari kefakiran, sakit mata, belang dan gila maka hendaklah ia memotong kukunya di hari Kamis setelah Asar dan memulainya dari jari kelingking tangan kiri."

Riwayat Ke-159

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Potongan rambut dan kuku orang laki-laki disunahkan untuk ditanam." Dan dalam riwayat lain disebutkan bahwa menanam rambut, kuku dan darah adalah sunah.[3]

37 Sopan Santun, Membasuh Tangan & Beberapa Hal Lainnya

Riwayat Ke-160

Nabi saw. bersabda, "Barang siapa ingin memperoleh kebajikan yang banyak, maka hendaklah ia berwudu ketika hendak menyuap makanannya (ketika hendak makan)."

Riwayat Ke-161

Rasul saw. bersabda, "Wudu sebelum makan dapat menghilangkan kefakiran, dan wudu sesudah makan dapat menghilangkan celaan serta menyehatkan penglihatan."

Riwayat Ke-162

Dari Imam Ja'far ash Shadiq, "Barang siapa membasuh tangannya sebelum dan sesudah makan, maka ia akan memperoleh berkah dari awal sampai akhir, dan akan memiliki kehidupan yang penuh dengan kemudahan serta dijaga dari malapetaka di dalam jasadnya."

Riwayat Ke-163

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Barang siapa membersihkan tangannya sebelum makan dan tidak mengeringkannya dengan kain, maka ia akan senantiasa memperoleh berkah selama tangannya masih basah."

Riwayat Ke-164

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Tuan rumah hendaknya membasuh tangan terlebih dahulu, kemudian disusul orang yang berada di sebelahnya (tamunya—*peny.*), tetapi sesudah makan tamulah yang sebaiknya membasuh tangan terlebih dahulu, karena seorang tamu harus bersabar di permulaan."

Riwayat Ke-165

Sebagian dari mereka meriwayatkan, "Aku melihat Abul Hasan berwudu sebelum makan dan beliau tidak mengeringkannya dengan kain, tetapi bila beliau berwudu setelah makan maka beliau mengeringkannya dengan kain."

Riwayat Ke-166

Nabi saw. pada saat selesai membasuh tangan sesudah makan mengusapkan bekas air yang ada di tangan beliau ke wajah, kemudian beliau mengucap doa, "Segala puji bagi Allah yang memberikan petunjuk pada kita dan memberikan makan serta minum kepada kita. Segala puji bagi Allah atas setiap ujian yang baik yang Ia berikan pada kita."

38 Sopan Santun di Meja Makan

Riwayat Ke-167

Dari Imam ash Shadiq, beliau berkata bahwa Rasul saw. bersabda, "Bila suatu hidangan telah disiapkan maka hidangan tersebut dikelilingi oleh empat malaikat, dan pada saat seorang hamba mengucapkan Bismillah maka malaikat tersebut berkata kepada setan, 'Keluarlah kamu wahai fasik! Dan tiada kekuatan (kekuasaan) bagimu atas mereka.' Dan bila selesai makan dia mengucapkan Alhamdulillah maka malaikat tersebut akan berkata, 'Kamu telah diberi nikmat

dari Allah, dan kamu pun bersyukur kepada-Nya.' Apabila seorang hamba tidak mengucapkan Bismillah maka malaikat tersebut berkata kepada setan, 'Mendekatlah kamu wahai fasik! Dan makanlah kamu bersamanya.' Dan bila selesai makan dia tidak mengucapkan Alhamdulillah, maka malaikat akan berkata, 'Kamu telah diberi nikmat tapi kamu lupa kepada-Nya.'"

Riwayat Ke-168

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Barang siapa lupa tidak menyebut nama Allah pada setiap macam makanan yang ia makan hendaklah dia mengucapkan asma Allah di awal dan akhir-nya."

Riwayat Ke-169

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Sesungguhnya perut yang kenyang akan melampaui batas."

Riwayat Ke-170

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Rasul saw. sampai beliau menemui ajalnya belum pernah makan sambil bersandar."

Riwayat Ke-171

Rasul saw. bersabda, "Meniup makanan (yang masih panas) dapat menghilangkan berkah."

Riwayat Ke-172

Nabi saw. melihat Abu Ayub al Anshari mengumpulkan makanan yang jatuh dari tempat

hidangannya, maka beliau berkata, "Semoga Allah memberkahi untukmu dan memberkahi dirimu." Lalu Abu Ayub mengucapkan, "Wahai Rasulullah, apakah ini hanya khusus untukku dan selainku?" Maka beliau mengatakan, "Ya, bagi yang melakukan sebagaimana yang engkau kerjakan, maka ia berhak mendapatkan doa sebagaimana doaku padamu. Dan bagi yang telah melakukan pekerjaan itu, maka Allah akan menjaga dirinya dari penyakit gila, lepra, belang, cairan kuning dan keras kepala."

39 Minuman

Riwayat Ke-173

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Apa rasa air itu?" Beliau menjawab, "Air itu adalah kehidupan."

Riwayat Ke-174

Imam Ja'far ash Shadiq berkata, "Bila salah seorang dari kalian minum, maka hendaklah dia meneguk minuman dalam tiga nafas dan memuji Allah pada setiap tegukannya. Pertama karena bersyukur, kedua menolak setan, ketiga sebagai obat dalam lambungnya."

Catatan Medis Tanaman Berkhasiat Obat

✦ Mawar

Kandungan : Minyak Atsiri[1]

Fungsi : Aroma Penyegar.

[1] Minyak atsiri, atau dikenal juga sebagai minyak eteris (*aetheric oil*), minyak esensial, minyak terbang, serta minyak aromatik, adalah kelompok besar minyak nabati yang berwujud cairan kental pada suhu ruang namun mudah menguap sehingga memberikan aroma yang khas. Para ahli biologi menganggap, minyak atsiri merupakan metabolit sekunder yang biasanya berperan sebagai alat pertahanan diri agar tidak dimakan oleh hewan (hama) ataupun sebagai agen untuk bersaing dengan tumbuhan lain. [*peny.*]

✦ Kismis

Kandungan : Monosakarida[2]
Vitamin A, B
Mineral Fe, Cu

Fungsi : Sesuai dengan kandungannya dapat digunakan sebagai sumber energi dan zat pengatur metabolisme tubuh.

✦ Jambu

Kandungan : Vitamin A, C

Fungsi : Suplemen vitamin.

✦ Kacang Panjang

Kandungan : Zat kalori, lemak, protein, tepung

Fungsi : Sumber energi.

---

[2] Monosakarida merupakan karbohidrat dalam bentuk gula sederhana. Sebagaimana disakarida, monosakarida berasa manis, larut pada air, dan bersifat kristalin. [*peny.*]

✦ Wortel

Kandungan	:	Zat kalori; Vitamin A, B, C; Mineral Ca, Fe, Fosfor.
Fungsi	:	Antiseptik; Memperlancar kerja adrenal; Kesehatan mata; Menambah kekuatan dan kesegaran tubuh.

✦ Jintan Hitam

Kandungan	:	Protein, lemak.
Fungsi	:	Membantu menormalkan fungsi saluran pencernaan yang terganggu.

✦ Adas

Kandungan	:	Asam lemak.

Fungsi : Obat gosok;
Obat batuk;
Obat sakit perut.

✦ Bawang Putih

Kandungan : Zat kalori;
Minyak Atsiri;
Enzim;
Vitamin A, B, C;
Mineral Ca, Fosfor, Belerang.

Fungsi : Menurunkan kolesterol darah;
Menurunkan tekanan darah.

✦ Bawang Merah

Kandungan : Zat kalori;
Vitamin B, C;
Mineral Ca, Fosfor, Fe.

Fungsi : Hipoglikemik (untuk kencing manis);
Hipolipidemik, mengurangi risiko penyakit jantung.

✦ **Garam**

Kandungan : Mineral Na, Cl.
Fungsi : Unsur utama (penyusun) dari cairan ekstra sel tubuh manusia. Jika kelebihan bisa menderita hipertensi (tekanan darah tinggi) dan sebagai antiseptik.

Garam tersebut di atas adalah yang umum dikenal sebagai garam dapur (Na Cl). Ada juga beberapa jenis garam yang mempunyai kandungan dan fungsi yang lain, seperti:

Garam Fisiologis : (Na Cl 0,9%) Sebagai cairan infus untuk mengganti cairan tubuh yang hilang.

Garam Inggris : (Magnesium Sulfat) Sebagai obat pencahar.

Garam Yodium : (Na I2/K I2) Untuk pencegahan penyakit gondok.

✦ Madu

Kandungan : Dekstrosa, Levulosa, Kalium, Fe.

Fungsi : Membantu menormalkan fungsi pencernaan yang terganggu; Menurunkan panas.

✦ Buah Tin, Zaitun

Kandungan : Trigliserida asam oleat dan asam paluritat.

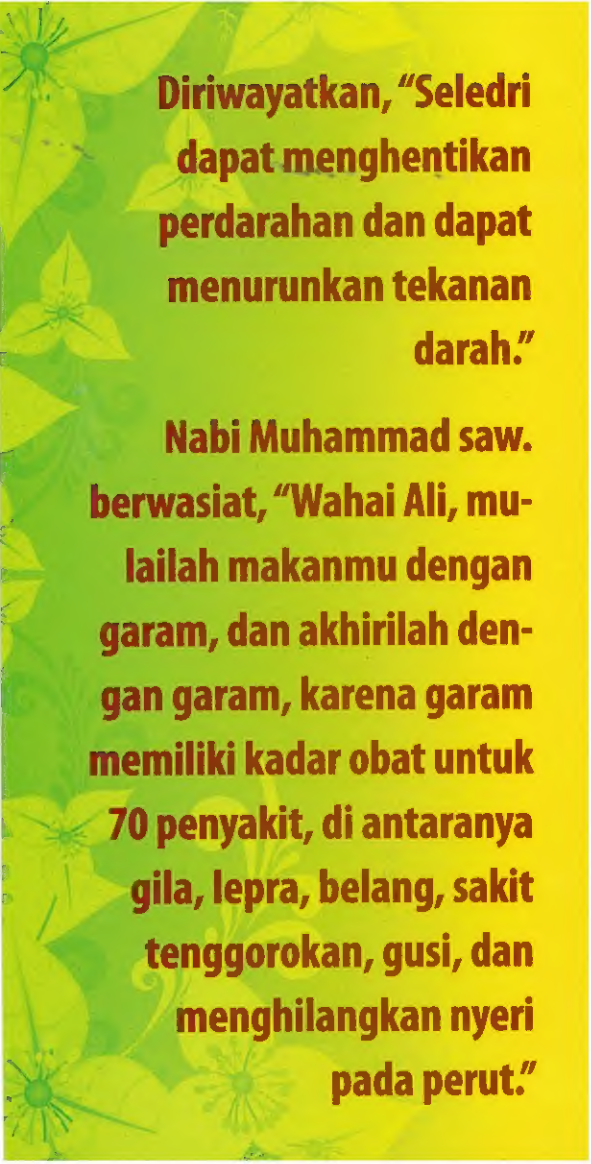
Fungsi	: Di antaranya dapat digunakan sebagai obat pencahar.

✦ Mentimun

Kandungan	: Vitamin A, B, C; Mineral; Si, Cl.
Fungsi	: Diuretik (memperlancar kencing); Untuk obat rematik.

✦ Sayur-Mayur

Kandungan	: Vitamin dan Mineral
Fungsi	: Secara umum sebagai zat pengatur metabolisme tubuh; Secara khusus fungsinya sesuai dengan jenis vitamin dan mineral-nya.

✦ Air Zam-zam dan Air Hujan

Kandungan	: Berbagai jenis mineral.

Fungsi : Sebagai zat pengatur dalam metabolisme tubuh.

✦ Air Hangat

Keterangan : Air dalam keadaan hangat akan sangat efektif kalau digunakan untuk membersihkan kotoran yang menempel di tubuh. Sedang efek suhunya yang hangat baik pengaruhnya pada peredaran darah (peredaran darah akan lancar).

• • •

Diriwayatkan, "Seledri dapat menghentikan perdarahan dan dapat menurunkan tekanan darah."

Nabi Muhammad saw. berwasiat, "Wahai Ali, mulailah makanmu dengan garam, dan akhirilah dengan garam, karena garam memiliki kadar obat untuk 70 penyakit, di antaranya gila, lepra, belang, sakit tenggorokan, gusi, dan menghilangkan nyeri pada perut."

PENGOBATAN HERBAL Ala NABI

Hidup sehat tidak harus mahal. Banyak tanaman murah dan berkhasiat di sekitar kita yang bisa menjadi obat bagi berbagai penyakit. Pengobatan herbal jauh lebih aman dibanding obat-obatan kimia, karena obat herbal bersifat alamiah dan terbukti mengandung zat aktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Bahkan, Rasulullah saw. sangat menganjurkan kita menggunakan bahan-bahan alami sebagai obat.

Buku ini berisi riwayat-riwayat Nabi Muhammad saw. tentang khasiat buah-buahan dan sayur-sayuran. Bahan-bahan alami itu memiliki khasiat menyembuhkan berbagai penyakit, di antaranya:

- **Ginjal & lever.**
- **Jantung & darah tinggi.**
- **Lambung & reumatik.**
- **Masalah seksual.**
- **Dan puluhan penyakit lainnya.**

Tidak hanya berfungsi sebagai obat, banyak pula tanaman yang berkhasiat membentuk kecerdasan dan budi pekerti anak, menetralkan pengaruh sihir, membersihkan hati dan meningkatkan ketakwaan, menghalau kejahatan jin, menjaga kondisi ibu hamil, dan sebagainya. Selamat mempraktikkan tuntunan Rasulullah saw. dalam menjaga kesehatan lahir dan batin kita!

ISBN 978-979-2665-53-6
9 789792 665536

Desain Sampul
www.eja-creative14.com